



Appenzöll

**OLG
ST.GALEN
APPENZEL**

**schischo
4/2008**

MITTEILUNGSBLATT DER OLG ST.GALLEN / APPENZELL

Redaktionsadresse:

Christoph Ammann (ca.)
Via Dufour 14
6900 Lugano
fon P: 091 / 234 87 08

1. Dezember 2008

19. Jahrgang
erscheint 4x jährlich
Auflage: 180 Ex.

email: schischo@olgsga.ch

Vereinsadresse:

Roland Lussmann
Schöttlerstrasse 29
9050 Appenzell
email: roland@lussmann.ch

email: info@olgsga.ch

homepage: www.olgsga.ch

Klubvorstand:

Präsident	Roland Lussmann	Appenzell		071 / 787 39 24
Vizepräsident/ Kommunikation	Mario Ammann	Berneck	fon:	071 / 744 64 71
			fax:	071 / 744 64 72
Aktuarin	Ariane Monstein	St.Gallen		071 / 220 37 73
Kassier	Mario Fässler	Eggensriet	fon/fax:	071 / 877 23 18
Techn. Leiter	Damian Tanner	Teufen		071 / 333 51 05
Ausbildung	Maja Kunz	St.Gallen		071 / 222 66 34
Kartenchef	Peter Rietmann	Herisau		071 / 351 55 43
Material	Christa Ebnetter	Appenzell	fon:	071 / 787 52 04
			fax:	071 / 787 82 02

Kartenverkauf:

Mario Fässler
email: mariofaessler@bluewin.ch
Kellerswiesenstr. 42 9034 Eggensriet 071 / 877 23 18

Material:

Christa Ebnetter
email: christa.ebnetter@bluewin.ch
Unt. Blumenrain 15 9050 Appenzell 071 / 787 52 04

Jahresbeiträge 2008:

Postkonto 90-790-8, 9000 St.Gallen

Aktivmitglieder:	Jugendliche - Jahrgang 90 und jünger	Fr. 30.-
	Erwachsene - Jahrgang 89 und älter	Fr. 45.-
	Familien inkl. Jugendliche bis Jahrgang 90	Fr. 70.-
Sympathiemitglieder:	mindestens	Fr. 45.-
Gönner:	(ohne Mitgliedstatus)	nach Belieben

Redaktionsschluss 1/2009:

Erscheinungsdatum:

15. Februar 2009

1. März 2009

Editorial

Aus den Schuhen gehauen

Nicht dass es mich wegen meinen keineswegs überwältigenden Resultaten in dieser Saison aus den Schuhen gehauen hätte. Einen Grund, im nächsten Jahr höhere Ziele zu setzen, gibt es bei mir leider nicht. Aber trotzdem hat es mich im September aus den Schuhen gehauen. Denn wie ihr seit meinem Editorial im „Juni-schischo“ wisst, ist OL eine materialintensive Sportart. Der grösste Schwachpunkt ist nicht etwa Orientierungslosigkeit, sondern ein Materialdefekt.



Erst wenn das Material bis ins Ziel hält, bekommt die Leistung im Kopf und in den Beinen auch einen wahren Wert. Was nützt die schnellste Route, wenn es euch dabei aus den Schuhen haut? Im Endeffekt leider nichts. Ihr könnt nur noch hoffen, dass dies nicht in der entferntesten Ecke des Laufgebiets geschieht. Sonst habt ihr doppelt Pech. Mich hat es auf dem Lukmanierpass

schon vor dem ersten Posten aus den Schuhen gehauen. Schade um den verpassten spektakulären Lauf im Hochgebirge, aber immerhin kein endloser Rückweg nur mit einem Schuh.

Werft also in den nächsten Wochen ein Auge auf den Zustand eurer Schuhe, des Kompass' oder den Schienbeinschonern. Lasst sie nicht einfach bis im März unbeachtet im Kasten liegen. Dann haut es euch hoffentlich nächstes Jahr wegen einer tollen Leistung aus den Schuhen und nicht, weil diese zu schwach wurden für eure schnellen Füße.

Standhafte Schuhe für die Wintertrainings und kurzweilige OL-lose(re) Wochen wünscht euch

Christoph Ammann, Redaktor

Inhaltsverzeichnis „schischo 4/2008“			
2	Impressum	17	Tätigkeitsprogramm 2009
3	Vorwort; Inhaltsverzeichnis	18	OL-Weekend Blenio/Lucomagno
4	Vorstandsmitteilungen, Aktuelles	19	SOM 2008
7	Hauptversammlung 2009	21	ARGE ALP 2008
8	OL auf chinesisches	23	TOM 2008
10	Trainingsweekend 2009	26	Beitrittserklärung, Fotoquiz Slowenien
11	Rheintaler OL-Cup 2008	27	Nachwuchsförderung 2008
13	SM-Weekend Baden	28	NOSOL-Training 2008/2009
15	EM-Bronze für Mirjam Hellmüller	29	Resultate
16	Jahresplanung 2009	32	Trainingsprogramm, OL in der Region

Vorstandsmitteilungen, Aktuelles

Mutationen:

Eintritte:

Albers Jan Christoff	96	Peter und Paul-Str. 5	9010 St.Gallen	071 2451023
Bieger Thomas	61	Hirtenstr. 3a	9008 St.Gallen	071 2220939
Ricklin Nadia	97	Curiestr. 8	9016 St.Gallen	071 2785139
Ricklin Nicole	68	Curiestr. 8	9016 St.Gallen	071 2785139
Ricklin Paul	95	Curiestr. 8	9016 St.Gallen	071 2785139
Vogel Esther	66	Botenaustr. 22a	9443 Widnau	071 7225547
Vogel Jonas	96	Botenaustr. 22a	9443 Widnau	071 7225547
Vogel Konrad	61	Botenaustr. 22a	9443 Widnau	071 7225547
Welz Jasmin	95	Berg 22	9043 Trogen	071 3443204

Austritte:

Kleger Ruth	63	Hauptstr. 60	9052 Niederteufen
Kleger Sarah	92	Hauptstr. 60	9052 Niederteufen
Kleger Vivian	97	Hauptstr. 60	9052 Niederteufen
Schmidt Walter	88	Studenweg 32	9462 Montlingen
Wälte Thomas	66	Poststr. 17	8586 Kummertshausen

Adressänderungen/Adressergänzungen:

Domeisen Sandro	75	<u>Mühlacherweg 150</u>	<u>5083 Ittenthal</u>	<u>062 8716739</u>
Jakob Sissi	89	<u>Kirchstr. 63</u>	<u>9400 Rorschach</u>	

Mutationen und Adressänderungen bitte dem Präsidenten mitteilen !

Informationen zur Hauptversammlung

Der Vorstand lädt alle Mitglieder zur ordentlichen Hauptversammlung Mitte Januar 2009 ein. Die Details mit Traktandenliste findet man auf Seite 7.

Nachdem Maja Kunz mit ihrer Aufgabe als SOLV-Trainerin in Zukunft viel unterwegs ist und daher nicht mehr im heutigen Ausmass für die OLG tätig sein kann, wird der Vorstand der HV vorschlagen, das Ressort „Ausbildung“ neu aufzuteilen. Dem Vorstand schwebt vor, dieses Ressort in zwei Bereiche „Nachwuchsförderung“ und „Ausbildung“ zu gliedern und dadurch die Aufgaben auf mehr Schultern zu verteilen.

Weitere Informationen zu einzelnen Traktanden und eingegangenen Anträgen – bitte Eingabefrist vom 31. Dezember 2008 beachten! – werden im Bedarfsfall vor der Versammlung bekannt gegeben. Bereits heute danken wir euch für das aktive Mitgestalten des Vereinslebens.

Jugendförderung

Im schischo 1/2008 wurde die Auflistung der berechtigten Wettkämpfe, bei denen im Sinne der Jugendförderung Beiträge geltend gemacht werden können, publiziert. Die ausgefüllte Liste ist bis 10. Dezember 2008 dem Vereinskassier, Mario Fässler, zuzustellen. Die Tabelle liegt diesem „schischo“ nochmals bei (Seite 27).

Wintertraining 2008/09

Nebst den wöchentlichen Mittwoch-Trainings (siehe Rückseite „schischo“) finden in den Monaten Dezember bis anfangs März wieder die bekannten NOSOL-Trainings statt. Die

Übersicht ist auf Seite 28. Diese Trainingseinheiten sind primär auf das Nachwuchskader ausgerichtet. Es ist mit technisch eher schwierigen Bahnen zu rechnen. Diese Trainings sind aber sehr wertvoll und sind für alle Interessierten offen.

Frühlings-Weekend 2009 (Ausbildung + Wettkampf)

Der Verein organisiert auch im kommenden Frühling wiederum ein Trainingsweekend in Verbindung mit der Teilnahme am Amriswiler OL. Das „volle“ Programm umfasst die Dauer vom Freitagabend bis Sonntag, 6. bis 8. März 2009. Es besteht die Möglichkeit, auch erst am Samstag zur Gruppe zu stossen. Kosten: 30 Fr. für Jugendliche und 50 Fr. für Erwachsene, exkl. Startgeld vom Sonntag. Siehe weitere Infos auf Seite 10.

Weitere OL-Weekends und -Anlässe

Der Vorstand hat beschlossen, im 2009 folgende **Weekends** gemeinsam zu besuchen:

- Samstag/Sonntag, 6./7. Juni 2009 im Tessin mit SOM am Sonntag
- Samstag/Sonntag, 12./13. September 2009 in Bern mit SPM und LOM
- Samstag/Sonntag, 3./4. Oktober 2009 in Thun

Für jedes dieser drei Wochenenden erhalten OLG-Mitglieder einen Beitrag von 20 Fr. an ihre eigenen Auslagen, sofern sie in der gemeinsamen Unterkunft (Clubgedanke) logieren und natürlich unter der Vereinsbezeichnung starten. Mario Ammann wird Unterkünfte organisieren und die jeweiligen Anmeldetermine bekannt geben.

Der Verein möchte wieder einmal an der **Pfingststaffel** teilnehmen. Der Anlass findet vom 29. Mai bis 1. Juni in einer traumhaften Ecke im Jura statt. Patrick Kunz wird sich darum kümmern. Interessenten melden sich bei ihm.

Selbstverständlich gehört – zusätzlich zur ROLV-Staffel – auch im 2009 die **5-er Staffel** zum fixen Programm. Der Vorstand setzt sich zum Ziel, Ende Juni mit einer möglichst grossen Beteiligung in Winterthur mitzumachen.

Zum Programm gehört natürlich auch das **ARGE ALP**-Wochenende. Gastgeber ist diesmal der Kanton Graubünden. Datum: 10./11. Oktober 2009. Der Anlass findet im Engadin statt. Die Teilnahme wird aus der Vereinskasse unterstützt.

SOW 2009 Muotathal vom 2. –8. August 2008

Das Highlight dürfte vermutlich die SOW 2009 im Muotathal darstellen. Wie bereits mit Rundmail und separater Post mitgeteilt, müssen die Unterkünfte definitiv gebucht werden. Mitglieder, welche den Anmeldetermin (30. November 2008) verpasst haben, erhalten bis 15. Dezember 2008 nochmals Gelegenheit, sich direkt bei Rita Deininger zu melden. – Der Vorstand hat beschlossen, die Club-Mitglieder pro absolvierten Lauf (Start) mit einem Beitrag von 10 Fr. zu unterstützen.

Clubanlässe

- **Nat. Weekend / St.Galler OL in Feldkirch und Göfis (Vorarlberg A)**

Am Wochenende vom 20./21. Juni 2009 organisiert unser Verein in Zusammenarbeit mit dem Laufklub Kompass Innsbruck in der Stadt Feldkirch den 4. Nationalen, welcher zugleich als 61. St.Galler-OL gilt und am Sonntag die MOM im Gebiet Göfis (oberhalb Feldkirch). Damit dieser grenzüberschreitende Grossanlass reibungslos geplant und schlussendlich fair und erfolgreich über die Bühne resp. durch die Wälder und über die Wiesen gehen wird, sind wir auf die tatkräftige Unterstützung aller Mitglieder angewiesen. Bitte streicht euch dieses Datum bereits heute dick in eurer Agenda an. Herzlichen Dank. Mario Ammann als Laufleiter wird zu gegebener Zeit auf euch zukommen und nähere Informationen abgeben.

- **Engelburger OL**

Dieser findet am Sonntag, 6. September 2009, statt. Dabei kommt erstmals in einem offiziellen Wettkampf die überarbeitete OL-Karte „Sitterwald Süd“ zum Einsatz.

Rheintaler-OL-Cup 2009

Unter der bewährten Leitung von Mario Ammann wird auch im nächsten Jahr der Rheintaler OL-CUP durchgeführt. Die einzelnen Etappen finden an nachfolgenden Tagen statt und eignen sich für alle Alterskategorien als gute Trainingseinheiten.

- Mittwoch, 22. April 2009 in Berneck
- Mittwoch, 6. Mai 2009 in Altstätten
- Mittwoch, 27. Mai 2009 in Kriessern
- Mittwoch, 10. Juni 2009 in Widnau
- Mittwoch, 24. Juni 2009 in Montlingen
- Mittwoch, 26. August 2009 in Marbach
- Mittwoch, 9. September 2009 in Heerbrugg

Helferaufruf

Wie aus dem reich befrachteten Jahresprogramm zu entnehmen ist, möchten wir möglichst frühzeitig einen Helferaufruf starten und die Mitglieder bereits heute darauf sensibilisieren, die entsprechenden Daten vorzumerken. Damit die Planungsarbeiten einfacher und zielstrebig durchgeführt werden können, sind wir auf verbindliche Zusagen von Helfern angewiesen. Siehe dazu die Übersicht auf Seite 16. Wir bitten um eure Rücksendung – per Post oder Mail – bis zum HV-Termin; 16. Januar 2009. Besten Dank.

ROLV-Zitig

Der Vorstand des ROLV Nordostschweiz hat beschlossen, künftig auf die ROLV-Zitig zu verzichten. Damit die Infos aus dem Verband weiterhin zu den OL-Sportlern in der Region gelangen, will der ROLV-Vorstand die Verbands-Homepage ausbauen und das Wichtigste über die Mitgliederhefte der Vereine verbreiten. Das wird im „schischo 1/2009“ erstmals der Fall sein.

SOLV

Der ZV von Swiss Orienteering möchte die Verbandsstatuten in einigen Positionen revidieren. Mit diesen Änderungen möchte man die DV effizienter gestalten und optimieren sowie die Qualität der Entscheide anheben. Einerseits sollen die Traktanden und die entsprechenden Anträge früher in Umlauf gebracht werden. Andererseits sollen die Vereine besser in die Meinungsbildung integriert werden. Um dies zu erreichen, schlägt der ZV vor, dass künftig Anträge und Gegenanträge zu Reglementen und Statuten von mindestens fünf Mitgliedern gemeinsam und vorzeitig einzureichen sind.

Um die Zukunft des „Swiss Orienteering Magazine“ zu sichern, sind die Verantwortlichen auf zusätzliche Abonnemente angewiesen. Der ZV macht sich Gedanken, wie man das Magazine den Lesern noch schmackhafter und dadurch allenfalls weitere künftige Leser gewinnen könnte (allenfalls Schnupper-Ausgabe).

Club-Ausweis „jäckli+seitz“

Vereinsmitglieder können im Sportgeschäft Jäckli & Seitz in St.Gallen 10% vergünstigt einkaufen. Die neuen Club-Ausweise können beim Präsidenten bezogen werden.

Roland Lussmann, Präsident

Hauptversammlung 2009

Liebe Vereinsmitglieder

Im Auftrag des Vorstandes darf ich euch zur ordentlichen Hauptversammlung 2009 herzlich einladen.

Ort: Restaurant Dufour, Bahnhofstrasse 19, St.Gallen

Datum: Freitag, 16. Januar 2009

ab 18.15 Uhr	Eintreffen im Restaurant Dufour, St.Gallen
18.30 Uhr	Nachtessen offeriert aus der Vereinskasse
ab 19.30 Uhr	Behandlung der Traktanden

Traktanden:

1. Begrüssung / Wahl der Stimmenzähler
2. Protokoll der HV vom 18. Januar 2008
3. Jahresberichte 2008
4. Jahresrechnung 2008
5. Revisorenbericht
6. Wahlen
7. Tätigkeitsprogramm 2009
8. Budget 2009
9. Festsetzung der Mitgliederbeiträge 2009
10. Anträge (Eingabefrist: 31. Dezember 2008)
11. Ehrungen
12. Allgemeine Umfrage / Varia

Details zu den Traktanden 6, 7, 9 und 10 werden ab Donnerstag, 8. Januar 2009, auf der Homepage www.olgsga.ch publiziert oder können beim Präsidenten nachgefragt werden.

Der Vorstand hofft und es würde ihn freuen, wenn möglichst viele Mitglieder an der Versammlung teilnehmen und auf diesem Weg das Vereinsgeschehen aktiv mitgestalten.

Für den Vorstand

Roland Lussmann, Präsident

Nach der Hälfte ihres Medizinstudiums verbrachte Antonia Dörig (DE) diesen Sommer einige Monate in China. Dabei bekam sie nicht nur den enormen Gesellschaftswandel zu Gesicht, sondern auch mit welch einfachen Mitteln in China eine OL-Karte gezeichnet wird.

Während den letzten drei Jahren in Bern besuchte ich an der Uni einen Chinesischkurs mit dem Ziel, einmal nach China zu reisen und mehr über die Chinesen und ihre Kultur zu erfahren. Den letzten Sommer hielt ich nach drei Jahren Medizinstudium für den passenden Zeitpunkt, Europa wieder einmal einige Monate den Rücken zu kehren. Es stellte sich jedoch heraus, dass es alles andere als einfach sein würde, während dem Olympiasommer ein mehrmonatiges Chinavisum zu erhalten. So entschied ich mich, auch die Hinreise auf dem Landweg anzutreten und mit der Transsibirischen Eisenbahn durch die Weiten Russlands zu fahren. Für die Rückreise wollte Ralph, mein Freund, gegen Ende meines Chinaaufenthalts nach Shanghai fliegen und dann mit mir per Zug und Bus entlang der Seidenstrasse gegen Westen zurück in die Schweiz reisen.

Moskau einfach

Ende Juni stieg ich in Basel in den Direktzug nach Moskau, welcher durch Deutschland, Polen und Weissrussland fuhr und nach knapp zwei Tagen ankam. In Moskau bestieg ich die Transsibirische Eisenbahn. Während der sechstägigen Reise teilte ich ein Viererabteil mit einer Engländerin. In Russland zogen endlose Birkenwälder, kleine, halb zerfallene Dörfer und ab



und zu ein See oder ein Fluss am Zugfenster vorbei. Während den kurzen Stopps an den Bahnhöfen verkauften Frauen gekochte Eier, Gebäck und Fertigsuppen. Im Nordteil der Mongolei wurde die Landschaft dann hügeliger. Mongolische Rundzelte, Rinder oder

Pferdeherden prägten die Landschaft. Gegen Süden ging die Steppe langsam in Wüste über. In China fuhr der Zug auf Brücken über tiefe Schluchten, entlang bewaldeten Hängen und schliesslich noch eine Stunde durch die Vororte von Peking.

Der Aufbruch ist greifbar

Die folgenden sechs Wochen lebte ich bei zwei chinesischen Gastfamilien in Shijiazhuang, einer Provinzhauptstadt mit an die 2 Millionen Einwohner, welche etwa 250km südlich von Peking liegt. Wie fast überall in China herrschte auch dort eine rege Bautätigkeit. Sechsspurige Strassen, die noch von ein paar wenigen Autos befahren werden, neue Brücken und Betonskelette von Hochhäusern prägen das Stadtbild. Eine meiner Gastfamilien hatte eine Mal- und Zeichenschule, wo sie auch noch ein paar Stunden pro Woche Englischunterricht anbieten und darum oft ausländische Gäste wie mich aufnehmen. Ausserdem wollte die Familie ihrer fünfjährigen Tochter ermöglichen, sich bereits in diesem Alter ans Englische zu gewöhnen um so bessere Chancen für die Zukunft

zu haben. Zusammen mit Tausenden weiteren Chinesen fuhr ich oft mit dem Velo durch die topfebene Stadt und besuchte viele der grosszügig angelegten Gärten und Parkanlagen, welche über die ganze Stadt verteilt sind.

OL-Trainer Zhong Wei Qing

Bereits vor meiner Abreise versuchte ich per e-Mail ein paar Chinesen zu kontaktieren, deren Adressen ich im Zusammenhang mit OL in China gefunden habe. Über Umwege kam ich an die Telefonnummer eines Sportlehrers am anderen Ende der Stadt. Ich besuchte Zhong Wei Qing und wir versuchten, trotz sprachbedingten Verständigungsproblemen, uns über Orientierungslauf in der Schweiz und in China auszutauschen. Aufgrund der Olympiade in Peking fanden zu dieser Zeit leider keine Läufe statt. Doch zeigte er mir OL-Karten von ein paar Parkanlagen der Stadt, welche er in seiner Freizeit kartierte und nun ab und zu ein Postennetz für die Parkbesucher aussteckt. Ausserdem ist er Trainer von einigen Studenten, welche er auf die Chinesischen OL-Meisterschaften im Herbst vorbereitet.



Aus einem leeren Blatt wird eine OL-Karte

Ausseruniversitäre OL-Veranstaltungen scheint es kaum zu geben. Eine auf Clubs basierende Vereinskultur, wo alle Altersgruppen an Läufen teilnehmen, existiert ebenfalls nicht. Auch er selber hat noch nie an einem OL teilgenommen. Die Studenten haben zwar tägliche Lauftrainings, doch so etwas wie Kartentrainings scheint es nicht zu geben. Er lud mich ein, ihn und seine Studenten beim Kartieren eines neuen Parks am Stadtrand zu begleiten. Dabei beginnen sie mit einem weissen Blatt Papier. Die Stadtverwaltung gibt die Grundpläne nicht heraus. Noch ist OL in China kaum bekannt, doch hofft er, dass möglichst viele Chinesen in die Parks gehen, einmal ein paar Posten suchen und so diesen Sport kennen lernen.

Rückreise mit Zug und Bus über hohe Berge

Anfang September fuhr ich mit dem Zug nach Shanghai, wo ich meinen Freund Ralph traf. Noch drei Wochen waren unsere Visa für China gültig. Wir besuchten ein kleines Touristendorf in den Bergen, besichtigten die Terrakotta-Armee in Xian, welcher ein Kaiser vor tausend Jahren vergraben liess und erreichten schliesslich mit dem Zug die muslimische Oasenstadt Kashgar ganz im Westen von China. Von dort ging die Reise mit dem Bus über einen Pass nach Kirgistan. Wir verbrachten ein paar Tage in einem Bergdorf bei der Familie eines Baumnussbauern, machten einen Pferdeausflug und Spaziergänge. Um das Land zu durchqueren mussten wir über zwei 3500m hohe Pässe fahren, welche bereits schneebedeckt waren.

Die weitere Rückreise war geprägt von Besuchen bei den Botschaften um Visas zu organisieren, langen Zugfahrten durch die endlosen Wüsten von Usbekistan und Kasachstan und vielen Begegnungen mit Einheimischen, wo wir uns jeweils mit ein paar Wörter Russisch zu verständigen versuchten. Nur übers Kaspische Meer mussten wir aufs Flugzeug ausweichen. Die Kaukasusländer Aserbaidschan und Georgien durchquerten wir wieder mit dem Zug. Das Schwarze Meer mussten wir mangels Passagierfähre südlich umfahren. Im Bus fuhren wir dem Norden der Türkei entlang nach Istanbul und von dort mit dem Zug in die Schweiz, wo wir Ende Oktober ankamen.

Trainingsweekend 2009 – gut vorbereitet in die Frühjahrssaison



Datum:	Freitagabend, 6. März 2009, bis Sonntag, 8. März 2009 Einstieg auch am Samstag, 7. März, möglich
Ort:	Raum Kreuzlingen
Programm:	Nacht-OL am Freitagabend Verschiedene Trainingsformen am Samstag Teilnahme am Amriswiler OL am Sonntag
Unterkunft/Verpflegung:	durch den Verein organisiert
Transport:	durch den Verein organisiert
Kosten:	Jugendliche 30 Franken (nur Sa/So: 20 Franken) Erwachsene 50 Franken (nur Sa/So: 30 Franken)
Organisation:	Maja Kunz und Helferinnen/Helfer
Anmeldung:	bis 1. Februar 2009 an Maja Kunz, Demutstrasse 34, 9000 St.Gallen majakunz@hispeed.ch , 071 222 66 34 mit Vorname, Name, Adresse, Telefonnummer Mitfahrgelegenheit, wenn gewünscht Teilnahme Freitag-Sonntag oder Samstag/Sonntag
Informationen:	Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die detaillierten Unterlagen mit Adressen, Terminen, Teilnehmerlisten.
Auskunft:	Maja Kunz, majakunz@hispeed.ch , 071 222 66 34

Herzlich willkommen! – Herzlich willkommen! – Herzlich willkommen! – Herzlich willkommen!

Rheintaler OL-Cup – geht die Erfolgsstory im 2009 weiter?

In diesem Jahr fand der Rheintaler OL-Cup bereits zum sechsten Mal statt. Als Premiere gehörte ein Lauf in Vorarlberg zur Serie. Mit Altstätten hat eine der grössten Breitensportveranstaltungen in der Region auch einen Stadt-OL bekommen. Total 2'610 Startende peilten 45'919 Posten an.

(ma.) Der Rheintaler OL-Cup ist noch nicht „Kult“. Aber in Montlingen – vor allem – und in Kriessern hat der Dorf-OL inzwischen einen Status bekommen, dass „man einfach hingeh“ und mitmacht. Das zeigen die Beteiligungszahlen. In Montlingen wurden 844 „Nasen“ gezählt. Dabei sind die Passagiere in den Kinderwagen mitgerechnet. Aber das gehört ja genau zum Erfolgsrezept der Laufserie: **der** Anlass für die ganze Familie.

Ein OL für das Dorf

Bei der ersten Durchführung im 2003 hatte man natürlich an den Erfolg der Idee geglaubt; selbst wenn der Start doch eher ernüchternd ausgefallen war. Schon im zweiten Jahr übertraf die Zahl der Startenden immer die Hundertermarke. Zum 1. Montlinger Dorf-OL kamen auf Anhieb über 300 Personen. Heute erst recht erklärt die Bezeichnung „Dorf-OL“ weniger den zum Wald als Standard abweichenden Austragungsort. Es sind die Orientierungsläufe für das Dorf Montlingen, für das Dorf Kriessern, für die Stadt Altstätten. Das verdeutlicht auch ein Blick auf die Teilnehmer in den Kategorien. Wer glaubt, in Montlingen müsste doch bei 850 Personen der Anteil Startenden im Rheintaler OL-Cup vergleichsweise grösser sein als in Marbach bei „nur“ 250 Teilnehmern, der liegt komplett falsch. In Montlingen wollten nur 93 Einzelpersonen in den Alterskategorien vom Rheintaler OL-Cup starten. Die anderen fast 750 wählten alleine, im Team, mit der Familie, mit Freunden ... eine der drei Offen-Kategorien. Am meisten Cup-Läufer hatte es in Berneck (116), gefolgt von Heerbrugg (103) und Kriessern (102).

Attraktiver Anlass

Dass diese Dorf-OL eine interessante Sache sind, hat in Altstätten auch das Projektteam „schweiz.bewegt“ beobachtet. Die Verantwortlichen glaubten an die Chance, dass ein OL in ihrer Stadt besonderes viele Leute für eine Teilnahme motivieren und damit der Oberrheintaler Metropole im Duell gegen Bischofszell wichtige Bewegungsminuten einbringen könnte. Das führte unverhofft zu einer OL-Karte in Altstätten und zu einem siebten Wertungslauf im Rheintaler OL-Cup. Die Organisatoren hatten nicht schlecht gewählt: am 1. Altstätter Stadt-OL konnten 379 Startende gezählt werden.

Rheintaler OL-Cup als Sprungbrett

Die Zahlen über die Aufteilung der Teilnehmer auf die Cup- und Offen-Kategorien erklären, weshalb trotz dieser für die Schweiz einzigartigen OL-Veranstaltungen die übrigen Wettkämpfe in der Region – oder sogar im ganzen Land – nicht mit Läuferinnen und Läufern aus dem Rheintal „überschwemmt“ werden. Das war nie und wird auch künftig nicht die Zielsetzung sein. Im Vordergrund steht die persönliche Erfahrung, das eigene positive Erlebnis rund um den OL-Sport. Das gelingt mal für mal mit jedem Lauf. Erfreulich ist natürlich, dass trotzdem Personen jeden Alters seit Bestehen vom Rheintaler OL-Cup überhaupt den Weg zum Orientierungslauf gefunden und sich neu diesem Sport verschrieben haben oder dass sie – dem OL bereits zugewandt – dank diesen Wettkämpfen grosse Fortschritte machen konnten und weiterhin können. Diese Tatsache lässt sich hoffentlich auch weiterhin feststellen.

Treue Seelen

Damit ist auch schon angedeutet, dass der Rheintaler OL-Cup im 2009 wiederum stattfindet. Dies natürlich auch dank der tatkräftigen Unterstützung durch sehr viele verschiedene Vereinsmitglieder. Ohne diese Helferinnen und Helfer, ob an einem oder sogar an allen Anlässen, wäre an eine Durchführung nicht mehr zu denken. Herzlichen Dank! Zu diesen „treuen Seelen“ gehören auch die Sponsoren, sei es in Form von finanzieller oder materieller Unterstützung; für den Kartendruck, für das Zielgetränk oder für die Preise in der Gesamtwertung. Dazu gehören beim Rheintaler OL-Cup 2008:

- **Mosterei Kobelt + Co.** Marbach; Zielgetränk seit 2003 (www.mostereikobelt.ch)
- **Chäserrugg-Bergbahnen** – 2262 m schöne Aussichten (www.chaeserrugg.ch)
- **Fit for Life** – Schweizer Fachmagazin für den Ausdauersport (www.fitforlife.ch)
- **Orienteering.ch**, Appenzell – Outdoor & Orienteering (www.orienteeering.ch)
- **Outdoor Products**, Widnau – das Fachgeschäft im mittleren Rheintal
- **Pfänderbahn** – der Erlebnisberg am Bodensee (www.pfaenderbahn.at)
- **Säntisbahnen** – der Berg (www.saentisbahn.ch)
- **Sport-Schmetta**, Altstätten – Running & Outdoor (www.sport-schmetta.ch)

Der Rheintaler OL-Cup 2009 startet am 22. April mit dem 5. Bernecker Dorf-OL.



Rangliste Herren: 1. Lukas Deininger, St.Gallen; Rolf Wüstenhagen, St.Gallen; Christian Bieri, Rheineck; 4. Rolf Bollhalder, Teufen; 5. *Peter Roth, Arbon*; 6. Raphael Wälter, Altstätten; 7. *Patrick Dietsche, Kriessern*; 8. Willi Streuli, Appenzell; Silvan Bärlocher, Herisau; 10. Simon Rüegg, St.Gallen; Christoph Ammann, Berneck; Jonas Vogel, Widnau

Rangliste Damen: 1. Angela Welz, Wald; *Katja Zünd, Kriessern*; Christa Ebnetter, Appenzell; *Rahel Rutz, Surcuolm*; 5. *Elke Hacker, Balgach*; 6. Nadja Ricklin, St.Gallen; 7. Nicole Ricklin, St.Gallen; 8. Silvia Büchler, Herisau; 9. *Elisabeth Türk, St.Gallen*; *Judith Pils, Oberriet*

Lukas Ebnetter und die Seniorinnen glänzten

Am SM-Weekend in Baden war Lukas Ebnetter den Schweizer Spitzenläufern zweimal dicht auf den Fersen, was mit der Selektion für den Weltcupfinal belohnt wurde. Bei den D45 feierten Monika Ammann und Isabelle Hellmüller einen Doppelsieg, wie es ihn in der Vereinsgeschichte nur selten gibt.

(ca.) Ganz nach dem Geschmack von Swiss Orienteering fanden am ersten September-Wochenende als Doppelpack die Schweizer Meisterschaften im Sprint und im Langdistanz-OL statt. Der Sprint-OL ging in der Altstadt von Baden über die Bühne. Auf engstem Raum hatte das Bahnlegerteam eine Vielzahl von Posten gesetzt. Die Teilnehmer mussten also nicht nur die richtige Gasse, die passende Treppe oder den optimalen Durchgang anpeilen. Die Kontrolle der Postennummer war mindestens so wichtig. Denn die Posten standen teilweise in greifbarer Nähe zu einander. Diese Konstellation wurde nicht nur einigen Vereinsmitgliedern zum Verhängnis.

Fest in St.Galler/Appenzeller-Hand

Keine Mühe mit dieser Ausgangslage hatten – wen erstaunt das – die Erstrangierten der einzelnen Kategorien. Dazu gehörten erfreulicherweise auch Monika Ammann und Isabelle Hellmüller in der Kategorie D45. Monika bewies einmal mehr ihre Stärke im Stadt-OL, obwohl sie versehentlich vor dem Start den Kompass liegen gelassen hatte. Davon liess sich die Rheintalerin aber nicht beirren und landete ihren bisher grössten Erfolg. Das vereinsinterne Duell an der Spitze hätte spannender nicht sein können. Monika distanzierte Isabelle nur um winzige zwei Sekunden. Welch tolles Bild auf dem Podest! Hervorragend schlug sich auch Vre Harzenmoser (D70). Sie durfte sich ebenfalls als Zweite feiern lassen.

Herren leicht in der Defensive

Der Herren-Delegation blieb der Sturm auf das Podest knapp verwehrt. Am nächsten dran war Mario Ammann (H50), dem als Vierter nur 2 Sekunden fehlten. Ebenfalls mit der ledernen Auszeichnung musste sich Patrick Kunz (H40) begnügen. Für eine Überraschung sorgte Christian Bieri (HAM/5.), der seine starken Leistungen beim Rheintaler OL-Cup auf Anhieb auch auf nationaler Ebene unter Beweis stellen konnte. Bei der Elite konnte Lukas Ebnetter mit den Schnellsten annähernd mithalten und verlor nur wenige Sekunden. Nur bei einem Posten unterlief ihm ein nennenswerter Fehler, was ihm eine bessere Rangierung als Platz 7 kostete. Aber der Appenzeller war mit diesem Resultat auf jeden Fall auf einem guten und verheissungsvollen Weg.

Harte Prüfung in der Langdistanz

Am Sonntag wurde den Eilte-Cracks im Siggenberg nichts geschenkt. Knapp 17 km mit 525 m Steigung und 31 Posten waren zu bewältigen. Wahrlich kein Pappenstiel! Dazu war das Wetter alles andere als freundlich. Regen und ungewöhnlich kalte Temperaturen erschwerten die Aufgabe für alle Teilnehmer zusätzlich. Lukas Ebnetter zeigte aber auch in diesem Rennen eine hervorragende Leistung, selbst wenn er schliesslich auf das schnellste Trio Merz-Hubmann-Lauenstein knapp 8 bis 10 Minuten einbüsste. Doch Rang 6 hinter den weiteren WM-Teilnehmern Baptiste Rollier und Fabian Hertner verdienen Respekt und ein grosses Kompliment. Zur Belohnung für die guten Ergebnisse an beiden Läufern wurde Lukas für den Weltcupfinal in Zürich von anfangs Oktober selektioniert.

Isabelle Hellmüller zum Zweiten

Aus interner Sicht gelang den Herren auch am Sonntag keine Platzierung in den ersten Drei. Die beste Rangierung ging auf das Konto von Willi Streuli (H60), der Fünfter wurde. Patrick Kunz (H40) wurde wie Lukas Ebnetter Sechster. So mussten wieder die Damen, genauer betrachtet die Seniorinnen, die Kohlen aus dem Feuer holen. Isabelle Hellmüller lief erneut auf Rang 2. Vre Harzenmoser wurde "nur" Vierte; Maja Kunz Sechste. Mit den beiden Ehrenplätzen war Isabelle Hellmüller überhaupt die erfolgreichste Ostschweizerin an diesem Wochenende. Nur Daniel Hubmann war mit den Rängen 1 im Sprint und 2 in der Langdistanz noch eine Spur besser.

Spione aus Innsbruck unter den Teilnehmern

Ausländische Gäste an Schweizer Meisterschaft sind an sich nichts Aussergewöhnliches. Am Badener Weekend startete auch eine Gruppe von Nachwuchsläufern aus Italien, unter ihnen einige aus dem Trentino. Ob sie im Siggenberg bereits „ARGE ALP-Luft“ schnuppern wollten? Interessanter war der Besuch von Hans Georg Gratzer, seines Zeichens Präsident vom Laufklub Kompass Innsbruck und hauptverantwortlicher Laufleiter vom Stadt-OL in Feldkirch vom Juni 2009. Er wollte in Baden schauen, wie die Schweizer einen solchen Wettkampf durchführen. Denn der gemeinsame Sprint vom nächsten Jahr sollte ja nicht nur nach dem Geschmack der Österreicher ausfallen, sondern auch den Vorstellungen der Schweizer entsprechen. Am meisten aber dürfte eine D16-Läuferin aufgefallen sein. Anja Arbter aus Baden bei Wien liess sich am Sonntag als Schweizer Meisterin feiern. Sie ist auch Schweizer Bürgerin. Sie dürfte zusammen mit einem aufstrebenden österreichischen Nachwuchsteam dem OL-Weekend von Feldkirch und dem Vergleich mit den Schweizern mit besonderer Spannung entgegenblicken.



Lukas Ebnetter qualifiziert sich in Baden für den Weltcupfinal in Zürich.



Monika Ammann gewinnt bei den D45 die Sprint-Meisterschaft



... 2 Sekunden vor Isabelle Hellmüller. Doppelsieg für die OLG St.Gallen/Appenzell.

Bronzemedaille für Mirjam Hellmüller an der Jugend-EM in Solothurn !

An der Jugend-Europameisterschaft vom 10.-12. Oktober 2008 in der Schweiz gewinnt Mirjam Hellmüller in der Kategorie D16 im Langdistanz-Wettkampf **Bronze**. Im Sprintbewerb wird sie zudem ausgezeichnete Siebte. (Fotos: Mario Ammann)

Herzliche Gratulation !



Staffel-OL Langenthal Ost:
Kategorie D16 mixed
Funkposten



Staffel-OL Langenthal Ost:
Kategorie D16 mixed
Zieleinlauf



Sprint-OL Solothurn:
Kategorie D16, 7. Rang
Vor der Zielpassage



«cool and clean» ist das grösste Präventionsprogramm im Schweizer Sport. «cool and clean» steht für sauberen und fairen Sport. Die Zielgruppe von «cool and clean» sind Jugendliche im Alter zwischen

10 und 20 Jahren und deren Leiter. – «cool and clean» arbeitet sehr eng mit Jugend und Sport (J+S) zusammen. Zudem ist für «cool and clean» die Vernetzung zwischen allen Interessengruppen wie Verbänden, Vereinen, kantonalen Sportämtern und Präventionsfachstellen zentral. Getragen wird das Programm von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport (BASPO) und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG).

«cool and clean» vereint seit Januar 2006 alle bisherigen Präventionsprojekte (LaOla, Sport rauchfrei und «cool and clean» Talents) in einem Programm.

Sport rauchfrei



Sportrauchfrei ist ein Präventionsprogramm des Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und von Swiss Olympic Association, mit finanzieller Unterstützung des Tabakpräventionsfonds

Jahresplanung 2009

Helfereinsätze bei nationalen und regionalen Veranstaltungen: definitive Zusage

Tag	Datum	Veranstaltung	Veranstalter	Laufgebiet	Bin fix dabei
Sa	20.6.	4. Nationaler OL	OLG SGA	Stadt Feldkirch (A)	
So	21.6.	MOM	OLG SGA	Göfis (A)	
So	6.9.	42. Engelburger OL	OLG SGA	Sitterwald Süd	

Helfereinsätze Rheintaler OL-Cup: Unterstützung möglich; nochmals anfragen

Tag	Datum	Veranstaltung	Veranstalter	Laufgebiet	möglich
Mi	22.4.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Berneck	
Mi	6.5.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Altstätten	
Mi	27.5.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Kriessern	
Mi	10.6.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Widnau	
Mi	24.6.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Montlingen	
Mi	26.8.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Marbach	
Mi	9.9.	Rheintaler OL-Cup 2008	OLG SGA	Heerbrugg	

Staffeln und Team-OL: an einer Teilnahme interessiert; nochmals anfragen

Tag	Datum	Veranstaltung	Veranstalter	Laufgebiet	interessiert
Sa/So	30./31.5.	Pfingststaffel	Jura Süd	Chalet Pin (F)	
So	7.6.	SOM	Tessin	Tesserete	
Fr	26.6.	4. Regio OL	THURBO VM	Stadt Wil	
So	28.6.	53. Schweizer 5er Staffel	Winterthur	Eschenberg	
Sa	15.8.	ROLV Staffel	THURBO VM	Stadt Romanshorn	
Sa	19.9.	67. Thurgauer OL	THURBO VM	Ochsenfurt	
So	8.11.	TOM	Region Zürich	Hasenberg	

OL-Weekend 2009: melde mich provisorisch an

Tag	Datum	Veranstaltung	Veranstalter	Laufgebiet	provisorisch
Sa	6.6.	3. Nationaler OL	Tessin	Cagiallo-Lugaggia	
So	7.6.	SOM	Tessin	Tesserete	
Sa	12.9.	SPM	Oberaargau	Willisau	
So	13.9.	LOM	Oberaargau	Schmidwald-Horben	
Sa	3.10.	6. Nationaler OL	Region Bern	Blueme	
So	4.10.	7. Nationaler OL	Region Bern		
Sa	10.10.	Arge Alp OL	Graubünden	S-chanf	
So	11.10.	Arge Alp OL	Graubünden	Silvaplana	

Bitte die möglichen Einsätze und persönlichen Planungen für das Jahr 2009 hier eintragen und bis zur **HV 2009 vom 16. Januar** dem Präsidenten zustellen. Die Angaben können auch per e-mail mitgeteilt werden. Bitte auch Negativmeldungen. **Besten Dank!**

Vorname		Name	
Strasse		Wohnort	
e-mail		Telefon	

Tätigkeitsprogramm 2009 (Stand 1.12.2008)

Fett = Vereinsanlässe / kursiv = Weekends

Tag	Datum	Veranstalter	Name	Laufgebiet
Fr	16.1.	OLG St. Gallen/App.	Hauptversammlung	St.Gallen
So	1.2.	OLG Chur	6. Churer Stadt-OL	Chur
Fr/Sa	6./7.3.	OLG St. Gallen/App.	Trainingsweekend	Kreuzlingen
So	8.3.	OL Amriswil	57. Amriswiler OL	Güttingerwald West
So	15.3.	OL Regio Wil	4. Stöff Memorial OL	Lommiserwald
So	22.3.	OLG Biberist	1. Nationaler OL	Martinsfluh-Leewald
So	29.3.	Bussola ok	2. Nationaler OL	Linnerberg-Grund
Sa	4.4.	OLG Suhr	NOM	Buerwald
Mo	13.4.	thurgorienta	54. Weinfelder OL	Immenberg Nord
Mi	22.4.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Berneck
Mi	6.5.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Altstätten
So	10.5.	OLG Kreuzlingen	49. Kreuzlinger OL	Stadt Kreuzlingen
Mi	27.5.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Kriessern
Sa/So	30./31.5.	OLG Bern	Pfingststafel	Chalet Pin (F)
Sa	6.6.	<i>C.O. AGET Lugano</i>	<i>3. Nationaler OL</i>	<i>Cagiallo-Lugaggia</i>
So	7.6.	<i>ASCO Lugano</i>	<i>SOM</i>	<i>Tesserete</i>
Mi	10.6.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Widnau
Sa	13.6.	OLG Chur	Bündner OL-Weekend	
So	14.6.	OLG Chur	Bündner OL-Weekend	
Sa	20.6.	OLG St. Gallen/App.	4. Nationaler OL	Stadt Feldkirch (A)
So	21.6.	OLG St. Gallen/App.	MOM	Göfis (A)
Mi	24.6.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Montlingen
Fr	26.6.	OL Regio Wil	4. Regio OL	Stadt Wil
So	28.6.	OLC Winterthur	53. Schweizer 5er Staffel	Eschenberg
So-Sa	2.-8.8.	Verein SOW 2009	Swiss Orienteering Week 2009	Muotathal
Sa	15.8.	OL Amriswil	ROLV Staffel	Stadt Romanshorn
Mi	26.8.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Marbach
So	30.8.	OLV Zug	5. Nationaler OL	Zugerberg
So	6.9.	OLG St. Gallen/App.	42. Engelburger OL	Sitterwald Süd
Mi	9.9.	OLG St. Gallen/App.	Rheintaler OL-Cup 2008	Heerbrugg
Sa	12.9.	<i>OLV Luzern</i>	<i>SPM</i>	<i>Willisau</i>
So	13.9.	<i>OLG Huttwil</i>	<i>LOM</i>	<i>Schmidwald-Horben</i>
Sa	19.9.	thurgorienta	67. Thurgauer OL	Ochsenfurt
Sa	3.10.	<i>OLG Thun</i>	<i>6. Nationaler OL</i>	<i>Blueme</i>
So	4.10.	<i>OLG Thun</i>	<i>7. Nationaler OL</i>	
Sa	10.10.	<i>Graubünden</i>	<i>Arge Alp OL</i>	<i>S-chanf</i>
So	11.10.	<i>Graubünden</i>	<i>Arge Alp OL</i>	<i>Silvaplana</i>
So	18.10.	OLV Hindelbank	8. Nationaler OL / Tomila	Binzberg u.a.
So	25.10.	OL Regio Wil	53. Wiler OL	Nieselberg
So	8.11.	OLK Piz Hasi	TOM	Hasenberg
Sa	14.11.	thurgorienta	5. Schlusslauf ROLV NOS	Glarisegg

Lukas Deininger trumps am Lukmanier gross auf

Am nationalen OL-Weekend im Bleniotal und am Lukmanierpass gab es im sehr schwierigen Gelände für die über 1700 Teilnehmer keine Geschenke. Umso erfreulicher sind die Ränge 1 und 2 von Youngster Lukas Deininger in der Kategorie H10.

(ma.) Noch besser meisterte die beiden schwierigen Aufgaben Maja Kunz. Ihre Teilnahme stand erst nach Anmeldeschluss fest, und sie musste deshalb auf einen frei gewordenen Startplatz in der Kategorie DAK ausweichen. Die exzellente Technikerin siegte an beiden Tagen mit deutlichem Vorsprung.

Lukas Deininger im Hoch – und erschreckt den Vater

Wenn die Tessiner Clubs zu einem OL-Weekend einladen, lassen sich die OL-Sportlerinnen und Sportler in aller Regel nicht zweimal bitten. Das war auch am letzten September-Wochenende der Fall. Dabei wussten alle, dass an den beiden nationalen Läufen in Campra und am Lukmanierpass höchste Anforderungen gestellt werden. Aber umgekehrt war den rund 1750 Teilnehmern auch klar, dass die Wettkämpfe zu den absoluten Highlights der OL-Saison 2008 in der Schweiz gehören. Umso höher ist die Leistung von Lukas Deininger einzustufen. Er landete am Samstag souverän seinen ersten Sieg an einem nationalen Einzellauf und durfte freudestrahlend zu oberst aufs Podest steigen, wo ihm ein Säckchen mit feinen Tessiner Spezialitäten überreicht wurde. Vater Roland, der zu diesem Zeitpunkt gerade das „Abenteuer Campra“ abgeschlossen hatte, erschrak und glaubte, sein Sprössling missbrauche das Podest als Turngerät! Beinahe hätte es Lukas im zweiten Wettkampf zum Doppelschlag gereicht. Aber auch Rang 2 war eine eindruckliche Bestätigung der Leistung vom Vortag. Bravo Lukas!

Durchzogene Bilanz

Insgesamt konnte sich – wie so oft – auch diesmal das "Frauenteam" besser in Szene setzen. Dabei sah es am Samstag über die Mitteldistanz noch besser aus als am Sonntag. Hervorragend ist vor allem die Bilanz von Franziska Dörig (D16; 4./3.) und Monika Fässler (DE; 4./5.). Sie konnte damit eine Reihe Kaderläuferinnen hinter sich lassen. Auf der zweiten Etappe (mit Jagdstart für die Elitekategorien) musste Monika nur Rahel Friedrich vorbei ziehen lassen. Im Gegensatz zu vielen anderen kam ihr das technisch schwierige Gelände entgegen: „Läuferisch hätte ich keine Chance gehabt. Mit der Karte kam ich aber sehr gut zurecht“, freute sie sich.

Herbsttag wie im Bilderbuch

Spitzenränge gab es am Samstag zudem für Judith Tobler (D45; 2.), Monika Ammann (D45; 5.), Christa Ebnetter (D50; 5.) und Vre Harzenmoser (D70; 2.). Am Sonntag schafften noch Willi Streuli (H60; 4.) und Isabelle Hellmüller (D45; 2.) eine Rangierung unter den ersten Fünf. Verschiedene Mitglieder waren am Samstag und/oder Sonntag nahe an dieser Limite oder reüssierten mit persönlichen Erfolgen. Bei einigen wurde aber die Luft ziemlich "dünn", und das nicht nur wegen der ungewöhnlichen Höhe von rund 2000 m und den teils kühlen Temperaturen nur knapp über dem Gefrierpunkt. Ein tolles Erlebnis war es, vor allem dank des traumhaften Wetters vom Sonntag, trotzdem. Mit jeweils etwa 25 Teilnehmern war auch die Beteiligung aus den eigenen Reihen ordentlich. Schade nur, dass alle ziemlich verstreut übernachteten, sodass das lange im Voraus angestrebte Vereinswochenende sehr dezentral über die Bühne ging.

Schweizer Meisterschaft im Staffel-OL – zum Sieg gespurtet

**Dank einem sensationellen Endspurt von Maja Kunz gewann das Seniorin-
nenteam mit Judith Tobler und Monika Ammann die Staffel-Meisterschaft in
Langenthal. Zu den knapp geschlagenen gehörte Isabelle Hellmüller. Silber
gab es Franziska Dörig; Bronze für Lukas Deininger.**

(ca.) Knapp über der grauen Nebelsuppe des Mittellandes wurde Mitte Oktober im Gebiet „Langenthal Ost“ die diesjährige Staffel-SM ausgetragen. Goldig strahlte somit der Herbstwald unter der Sonne und goldig strahlten auch Judith Tobler, Monika Ammann und Maja Kunz zu oberst vom Podest. Vorausgegangen war in der Kategorie D135 ein packendes Rennen zwischen dem reinen St.Galler/Appenzeller-Team sowie der gemischten Ostschweizer Staffel mit Christina Hotz (thurgorienta), Sabrina Meister (OLG Dachsen) sowie der OLG-Läuferin Isabelle Hellmüller. Die Entscheidung fiel erst auf dem knapp 400m langen Zieleinlauf, wo Maja Kunz die vor ihr liegende Sabrina Meister abfangen konnte und sie im Spurt niederrang.



Die siegreiche D135-Staffel mit Judith Tobler, Monika Ammann und Maja Kunz.

Ausgezeichnete Vorgabe

Die Taktik ging auf. Judith Tobler sollte als starke und sichere Läuferin eine gute Ausgangslage für Monika Ammann auf der zweiten Strecke schaffen. Diese konnte tatsächlich als Erste und mit 7 Sekunden Vorsprung ihr Pensum in Angriff nehmen. In ihrem Nacken hatte sie aber mindestens vier Konkurrentinnen. Prompt musste Monika zwei von ihnen an ihr vorbeiziehen lassen. Auch Isabelle Hellmüller, als Sechste gestartet, aber mit einem überragenden Lauf und klarer Streckenbestzeit, lief als Dritte noch vor Monika ins Ziel. Dennoch musste sie sich am Schluss mit Rang 2 begnügen. Denn Maja Kunz überholte ihrerseits mit der besten Abschnittszeit die vor ihr gestarteten Läuferinnen. Den Schlussposten stempelte sie 2 Sekunden hinter Sabrina Meister. Bis ins Ziel machte Maja daraus einen Vorsprung von 6 Sekunden.

Silber für Franziska Dörig – Bronze für Lukas Deininger

Zu den ganz erfolgreichen Mitgliedern gehörte auch Willi Streuli in einem gemischten H160-Team. Rang 3 war der verdiente Lohn für seine ausgezeichnete Leistung auf der Schlussstrecke. Schliesslich gab es aber auch noch Medaillen zu feiern, die bekanntlich der Elite und den Nachwuchskategorien vorbehalten sind. Zusammen mit Läuferinnen anderer Klubs holte sich Franziska Dörig (D16) die Silbermedaille. Sie konnte sich auch persönlich über die zweitschnellste Zeit auf der Startstrecke freuen. Die Bronzemedaille gewann Lukas Deininger (H10) mit Läufern der OL Regio Wil. Bravo!



Positive Gesamtbilanz

Und dann sind noch die anderen acht – erfreulicherweise reinen – Vereinsstaffeln lobend zu erwähnen, auch wenn sie nicht in die Entscheidungen um Medaillen und Podestplätze involviert waren. Dass in den Senioren- und Herren/Damen-Kategorien noch weitere Staffeln am Start waren, wird nicht sonderlich erstaunen. Überaus positiv ist die Beteiligung von weiteren Nachwuchsläufern zu werten. Hier hat der Verein in jüngster Zeit einen grossen Schritt vorwärts gemacht. Es sind junge Läuferinnen und Läufer da, die mit grosser Begeisterung mitmachen und sich der Herausforderung stellen. Man muss sie „abholen“, ansprechen, mitnehmen, aufmuntern, begleiten, betreuen ... Weiter so!



Silber für Franziska Dörig (oben) – Jonas Wälter (H14) beim Schlussposten – Lukas Deininger mit Bronze

Heimsieg beim ARGE ALP-OL 2008

Das St.Galler Team nutzte den Heimvorteil beim diesjährigen ARGE ALP-OL und konnte die Länderwertung ein weiteres Mal für sich entscheiden. Monika Fässler brillierte mit ihrem Triumph im starken Elite-Feld. Die Organisation des Einzellaufs auf dem Hirschberg klappte bestens.

(ca.) Nach elf Jahren war der Kanton St.Gallen zum zweiten Mal Gastgeber beim ARGE ALP-OL. Und offenbar wollte Petrus noch seine Schulden vom verregneten Wochenende im Jahr 1997 begleichen. Dank viel Sonne an beiden Tagen musste keiner der gegen 600 Teilnehmer aus Italien, Österreich, Deutschland und der Schweiz frieren. Denn der Altenberg (Staffel) und der Hirschberg (Einzel) waren glücklicherweise auch genügend hoch, um die Nebelgrenze unter sich zu lassen.

Teamwork mit der OL Regio Wil

Die ersten Vorbereitungen auf dieses Wochenende liegen schon zwei Jahre zurück. So richtig konkret wurde das Ganze aber anfangs Jahr. Unter der Leitung von Esther Spinass aus Wil und Mitglied der OL Regio Wil nahm der Anlass nach und nach Form an. Auch wenn sich seit der letzten Durchführung einiges verändert hatte, konnte dennoch auf alte Erfahrungen zurückgegriffen werden. Für das gemeinsame OK war die Kaserne Neuchlen-Anschwilen erneut der ideale Mittelpunkt. Damals stand die Anlage kurz vor der Inbetriebnahme. Heutzutage ist der Militärbetrieb deutlich reduziert, so dass eine Belegung für die ARGE ALP-Veranstaltung wiederum möglich war. Die OL Regio Wil kümmerte sich primär um den Staffellauf im Altenberg; der OLG St.Gallen/Appenzell oblag die Durchführung vom Einzellauf vom Sonntag. Das St.Galler Team bestand auch aus Mitgliedern dieser beiden Vereine.

Starke Staffebilanz

Noch waren die letzten Alphornklänge zur feierlichen Eröffnung nicht verklungen, als am Samstagnachmittag die Startläufer unter den lauten Anfeuerungsrufen der anderen Teammitglieder über eine lange Wiesenpartie Richtung Wald stürmten. Die einheimischen Läufer schienen daraus besonders viel Energie geschöpft zu haben und kamen mit den anforderungsreichen Bahnen im steilen und feuchten Altenberg am Besten zurecht. Diese hatte niemand geringerer als Weltmeister Daniel Hubmann gelegt. Weniger starke Läufer mussten ziemlich leiden und verloren viel Zeit. Einigen wurde zum Verhängnis, dass die Posten oft nahe beieinander standen. Das St.Galler Team kam in dieser Beziehung mit einem blauen Auge davon, konnte in allen Kategorien voll punkten und ging nach dem Staffellauf in Führung. Die Zwischenwertung lautete: 1. St.Gallen 146 Pt.; 2. Ticino 124 Pt.; 3. Graubünden 108 Pt.; 4. Bayern 92 Pt.; 5. Trentino 88 Pt. Vor allem die Position von Trentino überraschte. Allerdings konnte noch nicht von einer Vorentscheidung gesprochen werden. Zu den stärksten St.Gallern gehörten Franziska Dörig (D18), Monika Fässler (DE), Judith Tobler, Isabelle Hellmüller (beide D45) und Patrick Kunz (H40).

Viergänger in der Kaserne

Eine verdiente Stärkung gab es am Abend in der Kaserne Neuchlen-Anschwilen, wo auch ein Grossteil der Gäste einquartiert war. Das schmackhafte viergängige Nachtesen sorgte dafür, dass alle ihre Batterien für den Einzellauf wieder aufladen konnten. Die Rangverkündigung der Staffel, angesichts des Zwischenstandes eigentlich ein Grund

für die eine oder andere Welle, ging leider im allgemeinen Lärmpegel unter, da kein funktionstüchtiges Mikrofon zur Verfügung stand.

Monika Fässlers goldiger Tag

Die Gastgeber konnten somit immerhin ihre Stimmbänder schonen für den grossen Jubel am Sonntag. Dafür sorgte allen voran Monika Fässler, die mit ihrem Sieg in der Damen-Elite für eine grosse Überraschung sorgte. Zwar war sie in diesem Herbst bereits mehrmals in die nationale Spitze gelaufen. Ein derartiger Triumph konnte aber dennoch nicht erwartet werden. Monika spielte im anspruchsvollen Hirschberg einmal mehr ihr technisches Können aus. Das Gelände mit wenigen Wegen, aber vielen Rinnen, Gräben und Nasen kam ihr offensichtlich entgegen. Für eine Erfolgsmeldung im starken Damen-



feld sorgte auch Maiann Suhner: Mit ihrem fünften Platz konnte sie ebenfalls wichtige Punkte für das St.Galler Team beisteuern.

Bewährte Kräfte und neue Nachwuchshoffnungen

Eine Klasse für sich war im D45-Rennen Judith Tobler, die allen Konkurrentinnen eine Viertelstunde und mehr abnahm. Bemerkenswert ist auch die Leistung von Vre Harzenmoser (D60/5.), die den dritten Platz nur um 13 Sekunden verpasste. Sie konnte am Vortag ihren 78. Geburtstag feiern! Bei den Jugendkategorien gab es erfreulicherweise zwei Podestplätze, die nicht unbedingt budgetiert werden konnten: Fiona Signer (D12) und Simon Rüegg (H14) wurden mit nur geringem Rückstand auf die jeweiligen Sieger Zweite. Das Team St.Gallen war auch im Einzellauf am erfolgreichsten vor Ticino, Trentino, Graubünden und Bayern. Das ergab für die Einheimischen in der Gesamtwertung schliesslich einen Vorsprung von fast 30 Punkten Vorsprung auf die Ticinesi. Graubünden verteidigte den 3. Rang vom Samstag. Trentino konnte Bayern noch überholen. Die Schweizer haben damit ihre Vormachtstellung behauptet. Interessant sind aber die Leistungen der

Nachwuchsläufer aus Salzburg – vor allem sie – sowie Bayern oder Südtirol. Auch hier darf man auf den Vergleich im nächsten Jahr in Feldkirch gespannt sein.

Lob für Bahnlegerpaar

Drei Jahre nach der Mitteldistanz-SM konnte der Verein somit wieder einen gelungenen Lauf im Hirschberg durchführen. Für die von Maja und Patrick Kunz gelegten Bahnen gab es viel Lob. Und im Gegensatz zum letztjährigen Hilfseinsatz bei den Vorarlbergern lief auch bei der Auswertung dieses Mal alles wie am Schnürchen. Der Anlass war einmal mehr ein tolles Erlebnis. Darum sollte eigentlich für alle klar sein: auf Wiedersehen beim ARGE ALP-OL 2009 am 10. und 11. Oktober im Engadin!

TOM 2008

„Yes, we can!“ ist ein aktuelles Leitwort. „Söll emol cho“ war vor vielen Jahren in aller Leute Mund. An der diesjährigen Schweizer Meisterschaft im Team-OL hatten beide Hochkonjunktur. Auch wenn viele das Zweite nicht mit Transparenten oder schreiend publik machten. Frühe Tagwache – bemerkenswerte Beteiligung – gute Stimmung: eigentlich war beim nationalen Saisonschluss fast alles perfekt.

(ma.) Auch Barack Obama muss hoffentlich nicht alles neu erfinden. Den Beweis hat er schon geliefert. „St.Gallen kann es“ schon lange. Aber diese haben es sicher auch jemandem abgeguckt. Das ist auch nicht so wichtig. Entscheidend ist im Zusammenhang mit diesem Bericht die Feststellung, dass es auch die OLG St.Gallen/Appenzell kann. Nämlich seine Mitglieder für einen Start an der TOM begeistern. Auch wir können es!

Der Kluge reist im Zuge

Neun Teams – fünf vom Nachwuchs und je zwei Herren/Damen und Senioren – waren bereit für diese letzte OL-Meisterschaft dieser Saison mit Ziel Frienisberg in der Nähe von Bern. Das kompakte Startfenster von 90 Minuten hatte den Vorteil, dass die ausgelosten Startzeiten innerhalb der Vereinstams nicht so weit auseinander lagen. Der Zielort Bern sprach sowieso für eine Bahnfahrt. So kam es, dass wohl seit langem in der Vereinsgeschichte eine Platzreservation sinnvoll war. Die gemeinsame Fahrt war einer der Höhepunkte.



Bahnkonzept führt zu langen Teilstrecken

Die Bahnlegerin zwang mindestens zwei von drei Teammitgliedern zu viel Laufarbeit. Denn die Strecken waren nur schwer unter allen drei aufzuteilen. Auf dem „Hinweg“ bis zum ersten gemeinsamen Kontrollposten bestand zwischen den längeren Partien wenigstens noch etwas Zeit zum Verschnaufen. Doch auf dem Rückweg und dort vor allem in Zielnähe musste das ganze Trio Vollgas geben. Ausgeglichene Teams waren darum erst recht ein entscheidender Erfolgsfaktor.

Ammann-Deininger-Kunz und Ammann-Deininger-Kunz

Die Vereinsmitglieder schlugen sich tapfer. Von den jungen, noch unerfahrenen Teams durfte man sowieso kein „Wunder von Bern“ erwarten. Aber wichtig war für sie das Erlebnis und die schöne Erkenntnis, dass man im OL – wie schon an der SOM – auch als Habenichtsan solchen Events teilnehmen darf. Eine besondere Konstellation gab es in den Teams von D110 und H135 mit Monika Ammann, Rita Deininger und Maja Kunz bei den Frauen und Mario Ammann, Roland Deininger und Patrick Kunz bei den Männern. Diese Teams gingen auf jeden Fall mit dem Schlachtruf „We can“ in den Wettkampf. Später soll man ausgerechnet von ihnen auch „söll emol cho“ gehört haben. Die beste Rangierung schaffte Isabelle Hellmüller in einem gemischten Team mit Platz 1 bei D135.

TOM-Geschichte im 2008 schrieben unter anderem:

D12-Team mit

- Fiona Signer, Appenzell
- Nadja Ricklin, St.Gallen
- Angela Welz, Wald AR



H12-Team mit

- Silvan Bärlocher, Herisau
- Tim Hetzer, St.Gallen
- Jonas Vogel, Widnau

DAK-Team mit

- Doris Brand, Untereggen
- Silvia Büchler, Herisau
- Ariane Monstein, St.Gallen



HAK-Team mit

- Rainer Müller, Buchs
- Christoph Ammann,
Lugano/Sargans
- Sandro Domeisen,
Ittenthal

TOM 2008 – die letzten Vorbereitungen

Grosse Ereignisse werfen oftmals ihre Schatten voraus. So auch geschehen anlässlich der diesjährigen Schweizer Meisterschaft im Team-OL. Der Redaktion ist nach dem Wiler OL ein „Bekennerbrief“ von R.D.* zugespielt worden.

(red.) Der Inhalt ist zwar nicht zur Nachahmung empfohlen. Er enthält aber doch einige interessante Tricks und gibt Einblick in die moderne Strategie der OL-Läufer des noch jungen dritten Jahrtausends. (* Name der Redaktion bekannt).

Lieber Dario¹

Vielleicht hast du ja die Resultate (vom Wiler OL; Red.) deiner Vereinskollegen studiert. Also bei mir war dies so:

Auf den ersten fünf Posten lief ich so gut wie noch selten. Ich hatte Freude. Kurz vor dem sechsten Posten merkte ich, dass ich meinen zweiten angelaufen habe, aber auch dies so gut wie selten. Die Moral war ungebrochen. Bei Posten 7 und 8 habe ich die Lektion 1 der OL-Schule vergessen: Karte norden. Die Moral war zerstört. Ich wusste, was sich oberhalb der Nebelgrenze tat. Ich wäre lieber in den Bergen als im Schilf. Zu Trainingszwecken lief ich weiter und habe taktisch geschickt einen Widersacher abgeschüttelt, indem ich absichtlich von Posten 16 direkt zu Posten 20 gelaufen bin (gäll, an der TOM nimmst du ja dann Po 17 – 19, dann funktioniert es schon). Auf dem „Heimweg“ nahm ich mit einer Ausnahme noch die restlichen Posten im Vorbeimarsch mit. Das erklärt meine Grafik von heute. Auch ohne Care-Team am Ziel freue ich mich auf die TOM.

Gruss vom Ronald¹

¹ Aus Persönlichkeitsschutz sind die Namen von der Redaktion geändert worden.



Eines von 9 Vereinsteamen an der TOM 2008: Mario Ammann, Patrick Kunz, Roland Deininger.

Beitrittserklärung:

Ich erkläre hiermit meinen Beitritt zur OL-Gruppe St.Gallen/Appenzell als

Aktivmitglied

Sympathiemitglied / Passivmitglied

Name, Vorname: Geburtsdatum:

Strasse:

PLZ, Wohnort:

Telefon P: E-Mail:

Unterschrift: Datum:

Einsenden, faxen oder mailen an:

Roland Lussmann, Präsident OLG St.Gallen/Appenzell
Schöttlerstrasse 29, 9050 Appenzell

FAX 071 / 788 18 89
info@olgsga.ch

"schischo 3/2008" – Auflösung vom Slowenien-Fotoquiz: The winner is ...

Erst einmal vielen herzlichen Dank für all die Teilnahmen. Wir waren überrascht, um nicht zu sagen überrumpelt von den zahlreichen korrekten Lösungen, die eingegangen sind. Eigentlich haben wir mit der üblichen Rücklaufquote gerechnet, die eine Auslosung erübrigt hätte. In weiser Voraussicht hatten wir dennoch bereits mit Benni Thurnheer ausgemacht, dass die Ziehung der Gewinnenden im Rahmen seiner Samstagabend-Show stattfinden sollte. Doch schliesslich haben wir dann doch einen etwas kleineren Rahmen vorgezogen. Hier also die drei glücklichen Gewinnenden:

Präsident Roland Lussmann wird **Christa Ebnetter** mit seinem Cabrio zu einer der kommenden Vorstandssitzungen oder der HV chauffieren.

Max Weishaupt hat die Teilnahme an einem Mittwochstraining unter der Leitung von Maja Kunz gewonnen. Maja wird sicher das Training vom 17. Dezember und dasjenige vom 21. Januar leiten. All die anderen Trainings sind natürlich immer perfekt geleitet, wenn auch nicht von diplomierten Trainerinnen.

Nick Wolgensinger schliesslich darf mit der Aktuarin Ariane Monstein ein italienisches Nachtessen geniessen. Bitte Ari kontaktieren, um auszumachen, wer kochen soll.

Herzlichen Glückwunsch an die Gewinnerin und die Gewinner! Man sieht: Es lohnt sich, an „schischo“-Wettbewerben teilzunehmen!

Das Slowenien-Fotoquizteam

Absender: _____

Einsendeschluss: **10. Dezember 2008**
 Per Post/Fax/E-Mail an: **Kassier Mario Fässler**

**OLG St.Gallen/Appenzell
 Jugendförderung 2008 für**

pro eigenes Kind bzw. jugendlichen Mitfahrer
 die Ziffer "1" eintragen

Name/Vorname	Jg.	Kat.

1
2
3

M1 = Mitfahrer 1 usw.

Hier km der
 Fahrstrecke
 eintragen. Das km-
 Geld wird nach
 Anzahl der
 Mitfahrenden
 berechnet.

Berechtigte Wettkämpfe:

Wettkampf	1	2	3	M1	M2	M3	Start- geld 1	Start- geld 2	Start- geld 3	ÖV	Auto	km 0.05
Beispiel ROLV-Lauf	01.01.08	ROLV	1	1			10.00	7.00				
Beispiel Nat-Lauf/SM	02.02.08	Nat.		1		1					37.50	250
Kreuzlinger OL	16.03.08	ROLV										
Stöff Memorial OL	24.03.08	ROLV										
SM im Nacht-OL	05.04.08	NOM										
SM im Mitteldistanz-OL	12.04.08	MOM										
Weinfelder OL	13.04.08	1. Nat.										
St.Galler OL	20.04.08	ROLV										
Amriswiler OL	08.06.08	2. Nat.										
3. Nationaler OL	21.06.08	3. Nat.										
4. Nationaler OL	22.06.08	4. Nat.										
5er Staffel	29.06.08											
5. Nationaler OL	24.08.08	5. Nat.										
Engelburger OL	31.08.08	ROLV										
SM im Sprint-OL	06.09.08	SPM										
SM im Einzel-OL	07.09.08	EOM										
Baselbieter Einzel-OL	14.09.08	6. Nat.										
7. Nationaler OL	27.09.08	7. Nat.										
8. Nationaler OL	28.09.08	8. Nat.										
SM im Staffel-OL	11.10.08	SOM										
9. Nationaler OL	12.10.08	9. Nat.										
Wiler OL	26.10.08	ROLV										
SM im Team-OL	02.11.08	TOM										
Finallauf Appenzell	08.11.08	ROLV										
Total												

1) 2) 3) 4) 5) 1) - 5)

Gutschrift auf Postkonto: _____
 Gutschrift auf **Bankkonto**: Einzahlungsschein beilegen
 Datum: _____
 Unterschrift: _____

Barauszahlung gewünscht:

Empfangsbestätigung:

Datum: _____

Unterschrift: _____

NOSOL-Trainings 2008/09

Datum	Karte (Stand)	Thema	Bahnlegung Organisation	Besammlungsort	ÖV-Anreise	von bis
Sa 06.12.	Nieselberg (2003)	Samichlaus-OL Reduzierte Karte	Jörg Hubmann OL Regio Wil	Bauernhof Nägeli, Wil ab Fürstenlandstr. markiert	Bhf Wil, Bus bis "Wilerwald"	13:30 15:30
Sa 13.12.	Weisslingen- Kyburg (2003)	Routenwahl	Mix Sieber OLG Wislig	Gemeindezentrum Widum, Dorfstr. 40 Weisslingen	Bhf Kollbrunn, Bus bis Weisslingen "Widum"	13:00 14:00
Mi 17.12.	Güttingerwald- Ost (2007)	Nacht-OL Richtungswechsel	Cyrell Meier OL Amriswil	Waldeingang Sommeri Marienhütte	Bhf Amriswil, Bus bis Sommeri "Kirche"	18:00 19:00
So 21.12.	Sitterwald Süd (2007)	Downhill-Fein-O	Maja & Padi Kunz OLG St.Gallen/App.	Finnenbahn Rotmonten St.Gallen	Bhf St.Gallen, Bus bis "Universität"	11:00 12:00
Sa 03.01.	Balterswil und Umgebung	Regio-Longjogg in Leistungsgruppen	Kilian Imhof OL Regio Wil	Familie Imhof Schulstr.2, Balterswil	Bhf Eschlikon, Bus bis Balterswil "Post"	10:30 -
Di 06.01.	Wilten / Kanti Wil (2007)	Nacht-OL, 2x Sprint Massstabanpassung	Kilian Imhof OL Regio Wil	Mehrzweckanlage Wilten	Bhf Wil, Bus bis Wilten "Gemeindezentrum"	18:30 19:00
So 11.01.	Effretikon (2009)	Effretiker OL	OLC Kapreolo	Schulhaus Watt, Effretikon	Bhf Effretikon	09:30 12:00
Fr 16.01.	Hofberg (2006)	Nacht-OL Relief-Fein-O	Kilian Imhof OL Regio Wil	Sportanlage Sonnenhof Bronschhoferstr. 43, Wil	Bhf Wil, Bus bis "Kreuzackerstr."	18:00 18:30
Do 22.01.	Bischofsberg (2008)	Nacht-OL Kompasseinsatz	Silvan Trunz OL Amriswil	Parkplatz Waldschenke Bischofszell	Bhf Bischofszell Stadt Bus bis "Waldschenke"	18:30 19:00
So 25.01.	Unterwald- Beznau (2008)	Treslag-Staffel	OLG Cordoba	Forsthof Würenlingen	Bhf Siggenthal- Würenlingen	11:30 -
Sa 31.01.	Taggenberg (1991)	Kompass / Flexibilität	Daniel Hanselmann OLG Welsikon	Schützenhaus Neftenbach Nordöstl. von Neftenbach	Bhf Winterthur Bus bis Neftenbach "alte Post"	14:00 15:00
So 15.02.	Dietschwiler Höchi (2007)	Partner-Training Memorisieren	Beat Hubmann OL Regio Wil	Munitionsdepot Littenheid	Bhf Wil, (Südseite) Bus bis Littenheid "Klinik"	10.30 11.30
Fr 20.02.	Ochsenfurt (2008)	Nacht-OL Intervall-O	Stefan Leiprecht thurgorienta	Strasse zwischen Weiningen und Pfyn	Bhf Frauenfeld, Bus bis Weiningen "Post"	18:30 19:00
So 22.02.	Hörnliwald (2008) Stammerberg (2001)	Regiomila Langstrecken-OL	Familie Wägeli thurgorienta	Turnhalle Burgweg Hüttwilen	Bhf Frauenfeld, Bus bis Hüttwilen "Post"	10:15 -
So 01.03.	Flawil (2008)	Sprinttechnik-Training 3x ca. 10', Wald/Dorf	Janik Niethammer OL Regio Wil	Parkplatz Firma Büchi Meierseggr. 50, Flawil	Bhf Flawil	10.30 11.30
Do 05.03.	Greutersberg (2008)	Nacht-OL Schlangenlauf	Daniel Hubmann OL Regio Wil	an Strasse östlich von Braunau	Bhf Wil, Bus bis Braunau "Post"	18:45 19:15



Auskunft: Beat Hubmann
beat_hubmann@gmx.ch
 079 / 736 84 01

Alle Trainings findest du auch auf www.rolv-nos.ch mit Karte vom Besammlungsort

→ Rot markiert = Besammlungsort, Blau markiert = ÖV.

Nicht alle Trainings sind gut mit ÖV erreichbar, Abholdienst könnte sicher organisiert werden.

→ Bei der Auskunft melden.

Bahneindruck wird fast an allen Trainings angeboten, aktuelle Karten und teilweise Sportident.

Resultatspiegel September – November 2008

Sprint-SM, 6. Sept; Stadt Baden			6. Nat. A, 14. Sept; Schafmatt		
H10	7.	Lukas Deininger	HAM	16.	Christian Bieri
H12	-	Jonas Vogel	HAK	2.	Sandro Domeisen
HE	7.	Lukas Ebnetter	H50	4.	Mario Ammann
HAL	-	Christoph Ammann	H60	12.	Willi Streuli
HAM	5.	Christian Bieri	H10	5.	Lukas Deininger
	37.	Rainer Müller	DAK	2.	Rahel Ammann
HAK	-	Sandro Domeisen	D35	6.	Rita Deininger-Bricker
H35	12.	Rolf Wüstenhagen	D45	6.	Isabelle Hellmüller
H40	4.	Patrick Kunz	D50	4.	Christa Ebnetter
H50	4.	Mario Ammann	D16	5.	Franziska Dörig
H55	7.	Hannes Suhner			
H60	7.	Willi Streuli	7. Nat. A, 27. Sept; Campra		
	15.	Ruedi Kellenberger	HAM	20.	Christoph Ammann
	20.	Max Weishaupt	HAK	47.	Adrian Brauchli
D16	23.	Franziska Dörig	H40	8.	Patrick Kunz
D35	24.	Rita Deininger-Bricker		-	Roland Deininger
D45	1.	Monika Ammann	H50	6.	Mario Ammann
	2.	Isabelle Hellmüller		31.	Daniel Zuppinger
D50	-	Christa Ebnetter		45.	Urs Tobler-Harzenmoser
D70	2.	Verena Harzenmoser	H55	-	Erich Brauchli
			H60	12.	Willi Streuli
EOM, 7. Sept, Siggenberg				46.	Ruedi Kellenberger
HE	7.	Lukas Ebnetter	H10	1.	Lukas Deininger
HAL	39.	Christoph Ammann	DE	4.	Monika Fässler
HAM	35.	Rainer Müller	DAL	13.	Rahel Ammann
HAK	22.	Jürg Hellmüller	DAK	1.	Maja Kunz-Harzenmoser
H35	16.	Rolf Wüstenhagen	D40	38.	Ariane Monstein-Kunz
H40	6.	Patrick Kunz	D45	2.	Judith Tobler-Harzenmoser
H50	11.	Mario Ammann		5.	Monika Ammann
H55	10.	Hannes Suhner		9.	Isabelle Hellmüller
	30.	Erich Brauchli	D50	5.	Christa Ebnetter
H60	5.	Willi Streuli	D70	2.	Verena Harzenmoser
	27.	Ruedi Kellenberger	D16	4.	Franziska Dörig
	51.	Max Weishaupt	OL	5.	Eduard Pfister
H65	44.	Mario Fässler	8. Nat. A, 28. Sept; Lukmanierpass		
H10	35.	Lukas Deininger	HAM	-	Christoph Ammann
DE	17.	Monika Fässler	HAK	29.	Roland Deininger
D35	17.	Rita Deininger-Bricker		44.	Adrian Brauchli
D40	6.	Maja Kunz-Harzenmoser		-	Jürg Hellmüller
D45	2.	Isabelle Hellmüller	H40	9.	Patrick Kunz
	-	Monika Ammann	H50	17.	Daniel Zuppinger
D50	25.	Christa Ebnetter		19.	Mario Ammann
D70	4.	Verena Harzenmoser		59.	Niklaus Wolgensinger
D16	14.	Franziska Dörig		-	Urs Tobler-Harzenmoser
OL	8.	Eduard Pfister			

H55	25.	Erich Brauchli	DAL	4.	Rahel Ammann
H60	4.	Willi Streuli	D35	5.	Rita Deininger-Bricker
	34.	Ruedi Kellenberger	D45	2.	Monika Ammann
H10	2.	Lukas Deininger		3.	Isabelle Hellmüller
DE	5.	Monika Fässler	D50	-	Christa Ebnetter
DAL	15.	Rahel Ammann	Arge Alp-Staffel, 18. Okt; Altenberg		
DAK	1.	Maja Kunz-Harzenmoser	HE	-	Christoph Ammann
D35	35.	Ariane Monstein-Kunz	H35	1.	Patrick Kunz
D45	2.	Isabelle Hellmüller	H45	2.	Mario Ammann
	13.	Judith Tobler-Harzenmoser		12.	Jens Hartmann/Urs Tobler
	15.	Monika Ammann		15.	Toni Heim/Roland Lussmann
D50	9.	Christa Ebnetter	H55	8.	Erich Brauchli/Mario Fässler/ Hansueli Lüthi
	34.	Vreni Wolgensinger	H14	4.	Lukas Deininger
D70	-	Verena Harzenmoser		7.	Tobias Zbinden/Simon Rüegg/ Jan Büchler
D16	3.	Franziska Dörig	DE	4.	Rahel Ammann/Monika Fässler
Staffel-SM, 11. Okt; Langenthal-Ost				9.	Maiann Suhner
HAK	27.	Rainer Müller/Christian Bieri/ Christoph Ammann	D35	4.	Rita Deininger
H135	7.	Patrick Kunz/Mario Ammann/ Stefan Röhl		7.	Susanne Schmid/Ariane Mon- stein/Silvia Büchler
	23.	Daniel Zuppinger/Rolf Bollhalder/Jens Hartmann	D45	1.	Isabelle Hellmüller/Judith Tobler
H160	3.	Willi Streuli	D55	2.	Vre Harzenmoser
H185	12.	Ruedi Kellenberger	D18	1.	Franziska Dörig
H14	13.	Jan Büchler/Raphael Wälter/ Jonas Wälter	OL	3.	Rainer Müller/Adrian Brauchli/ Christian Bieri
H12	17.	Silvan Bärlocher		6.	Daniela Signer
H10	3.	Lukas Deininger	OK	3.	Fiona Signer/Angela Welz
DAK	15.	Rahel Ammann/Silvia Büchler/ Rita Deininger		6.	Tim Hetzer/Eliane Deininger/ Louisa Deininger
D135	1.	Judith Tobler/Maja Kunz/ Monika Ammann	Arge Alp-Einzel, 19. Okt; Hirschberg		
	2.	Isabelle Hellmüller	HE	a.K.	Christoph Ammann
D16	2.	Franziska Dörig	H50	10.	Toni Heim
D12	6.	Angela Welz/Nadja Ricklin/ Fiona Heim		17.	Urs Tobler
9. Nat. A, 12. Okt; Stadt Solothurn				a.K.	Jens Hartmann
HE	-	Lukas Ebnetter	H55	11.	Erich Brauchli
HAM	5.	Christian Bieri		19.	Martin Bärlocher
	27.	Rainer Müller	H60	a.K.	Mario Fässler
H35	15.	Stefan Röhl	H20	15.	Lorenz Elmiger
H50	2.	Mario Ammann	H18	8.	Sandro Lussmann
	8.	Daniel Zuppinger	H14	2.	Simon Rüegg
H60	6.	Ruedi Kellenberger		12.	Tobias Zbinden
	-	Willi Streuli		23.	Raphael Wälter
H10	10.	Lukas Deininger		28.	Jan Büchler
				a.K.	Jonas Wälter

Trainingsprogramm Dezember 2008 – März 2009

Tag	Datum	Was	Wo	Wann
Mittwoch	03.12.2008	Konditionstraining, anschl. Chlaushöck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - ?
Mittwoch	10.12.2008	Altstadt-OL	Treffpunkt: Gallusplatz, St. Gallen	Startzeiten 18.00 - 18.30
Mittwoch	17.12.2008	OL-Formen in der Halle, Spielformen	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	24.12.2008 31.12.2008	Weihnachtsferien	kein Training	
Mittwoch	07.01.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	14.01.2009	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	21.01.2009	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	28.01.2009	Sportferien	kein Training	
Mittwoch	04.02.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	11.02.2009	Lauftraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	18.02.2009	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	25.02.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	04.03.2009	OL-Formen in der Halle	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	11.03.2009	Lauftraining, anschl. Höck	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - ?
Mittwoch	18.03.2009	Konditionstraining	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15
Mittwoch	25.03.2009	Abschlusstraining, Spielformen	Turnhalle Gerhardtstrasse, Riethüsli	18.45 - 20.15

Anlaufstelle für Fragen: Damian Tanner, Technischer Leiter
damian.tanner@bluewin.ch; 079 233 34 33

Terminkalender 2009 ROLV Nordostschweiz

Tag	Datum	Abk.	Name	Veranstalter	Laufgebiet
So	08.03.	*	57. Amriswiler OL	OL Amriswil	Güttingerwald West
So	15.03.	*	4. Stöff Memorial OL	OL Regio Wil	Lommiserwald
Mo	13.04.	*	54. Weinfelder OL	thurgorienta	Immenberg Nord
So	10.05.	*	49. Kreuzlinger OL	OLG Kreuzlingen	Stadt Kreuzlingen
Sa	20.06.	**A	4. Nationaler OL	OLG St. Gallen/Appenzell	Stadt Feldkirch (A)
So	21.06.	MOM	MOM	OLG St. Gallen/Appenzell	Göfis (A)
Fr	26.06.	T	4. Regio OL	OL Regio Wil	Stadt Wil
Sa	15.08.	S	ROLV Staffel	OL Amriswil	Stadt Romanshorn
So	06.09.	*	42. Engelburger OL	OLG St. Gallen/Appenzell	Sitterwald Süd
Sa	19.09.	T	67. Thurgauer OL	thurgorienta	Ochsenfurt
Sa	10.10.	\$	Arge Alp OL	Graubünden	S-chanf
So	11.10.	\$	Arge Alp OL	Graubünden	Silvaplana
So	25.10.	*	53. Wiler OL	OL Regio Wil	Nieselberg
Sa	14.11.		5. Schlusslauf ROLV NOS	thurgorienta	Glarisegg